

MSU Extension Publication Archive

Archive copy of publication, do not use for current recommendations. Up-to-date information about many topics can be obtained from your local Extension office.

Caring for Your Family during Disaster: Being Prepared Spanish Language Version

Michigan State University

Cooperative Extension Service

Jodi L. Spicer, Associate Program Leader, and Dawn C. Koger, Program Leader, Family and Consumer Sciences

Issued January 2006

2 pages

The PDF file was provided courtesy of the Michigan State University Library

Scroll down to view the publication.



Cuidando a su familia durante un desastre: Estar preparado

Jodi L. Spicer, Líder Asociado de Programa, & Dawn C. Koger, Líder del Programa, Ciencias de la Familia y el Consumidor, Extensión de la Universidad de Michigan

Uno de los trabajos más importantes para padres es proveer un lugar sano y seguro para su familia. Cuando se enfrenta un desastre natural o causado por el hombre, esto puede ser especialmente difícil o insoportable. Los desastres generalmente ocurren de repente, y la mayoría de las personas no están preparadas para los mismos. Cuando sucede un desastre, los niños sienten la ansiedad y la tensión en los adultos y el mundo a su alrededor. Como los adultos, los niños experimentan sentimientos de pérdida del control, se sienten asustados e impotentes. Pero a diferencia de los adultos, los niños no tienen la experiencia para ayudarlos a poner sus problemas y sentimientos en perspectiva. Una de las mejores formas de ayudar a sus niños a ajustarse a los desastres potenciales es educarlos antes de que algo suceda.

Tenga un plan familiar contra desastres

Sin duda alguna, una de las mejores maneras de ayudar a su niño a ajustarse a cualquier tipo de desastre es estar preparados. De acuerdo con una encuesta hecha por la Academia Americana de Pediatría, muchos padres reportan que ellos están solo medio preparados y saben más o menos qué hacer en caso que ocurra un desastre.

Cuando se enfrentan a una situación actual de desastre, a menudo es difícil pensar con claridad y/o tomar buenas decisiones. De hecho, durante una situación de desastre, puede ser demasiado tarde. Es crítico pensar acerca de la preparación y seguridad antes de que algo pase. Es también importante involucrar a sus niños en el proceso. Muchos niños están mucho más atentos a los eventos del mundo que lo que los adultos creen, e incluirlos en la creación de un plan contra desastres los ayudará a ajustarse si algo sucede.



Crear un plan familiar contra desastres: Cuatro pasos fáciles

1) Saber qué esperar.

Averigüe qué tipos de desastres naturales o causados por el hombre son más propensos a ocurrir en su área y explique cada uno de ellos a su niño. También enséñele cómo reconocer las señales de emergencia (detectores de humo, alarmas contra incendio, sistemas informativos de la comunidad local) y qué hacer si ellas se activan.

2) Saber qué hacer.

Recopile una lista de números de emergencia y colóquela cerca de todos los aparatos telefónicos. Enséñeles a los niños cuándo y cómo llamar para pedir ayuda. Asegúrese de que sus niños conocen dos formas de salir de cada habitación y al menos dos formas de salir de casa. Haga simulacros de práctica para que todos sepan qué hacer y dónde ir si tienen que evacuar. Tenga un plan para las mascotas de la familia también.

3) Saber adónde ir.

Designe lugares de encuentro familiar. Asegúrese de que haya dos: uno fuera de su casa en caso de una emergencia repentina y otro lugar fuera de su vecindario en caso que no puedan llegar a casa. También elija una persona de contacto para la familia. Elija a alguien que viva fuera de su vecindario, incluso de su estado, que cada miembro de la familia pueda llamar para pedir información en caso que se separen. Asegúrese de que todos sepan quién es esa persona y cuál es su número telefónico correcto.

4) Saber qué debe tener.

Haga un equipo de provisiones para emergencias. Mantenga los artículos en contenedores fáciles de cargar, como botes para basura tapados, mochilas o bolsones. De acuerdo con la Agencia Federal para el Manejo de Emergencias y la Cruz Roja Americana, los artículos necesarios incluyen:

a) AGUA

Tres galones de agua por persona, guardados en contenedores plásticos.

b) ALIMENTOS

Un suministro de tres días de alimentos que no requieran refrigeración, cocinarse o agua, como latas o frascos de carnes, sopas, frutas, vegetales, jugos, mantequilla de cacahuete y jalea, barras de energía, cereal, barras de cereal, vitaminas y comida para niños.

c) EQUIPO DE PRIMEROS AUXILIOS

Diversos vendajes adhesivos, gasa en tiras y almohadillas, toallitas germicidas para manos o desinfectante a base de alcohol sin agua, toallitas antisépticas, guantes de látex, cinta adhesiva, ungüento antibacterial, bolsa para compresas frías, tijeras pequeñas, pinzas y barreras para respiración cardiopulmonar (CPR).

d) MEDICAMENTOS

Suministros de medicamentos prescritos, así como no prescritos por el médico como aspirinas o pastillas contra el dolor sin aspirina, antidiarreico, antiácido, laxante y carbón activado. También incluya bloqueador solar y repelente de insectos. Asegúrese de actualizar o reciclar por lo menos una vez al año los medicamentos para que no alcancen su fecha límite. También tenga un par extra de anteojos o lentes de contacto si es necesario.

e) HERRAMIENTAS Y SUMINISTROS

Artículos como platos desechables, tazas y utensilios, radio operado por baterías y baterías extra, linterna con baterías extra, dinero en efectivo, cuchilla multiusos, abridor de latas manual, silbato, mapa del área, cinta adhesiva plástica, copia de las llaves del auto, cerillos y aguja e hilo. Incluya un manual de preparación para emergencias como “¿Está usted listo?” que está disponible en la FEMA llamando al 1-800-480-2520.

f) ARTÍCULOS SANITARIOS

Papel de baño, productos de higiene femenina, detergente líquido, jabón y cloro para desinfectar el agua contaminada.

g) ROPA Y SÁBANAS

Una mudada completa de ropa y zapatos por persona, calzado resistente, ropa para la lluvia, chaquetas o abrigos y bolsas para dormir o frazadas.

Qué tan bien usted y su familia manejen un desastre natural o causado por el hombre probablemente dependerá en qué tan bien esté usted preparado de antemano. Ayude a sus niños a sobrellevar la situación permaneciendo calmado, brindando apoyo y estando preparado.

Fuentes

Family Readiness Kit: Preparing to Handle Disasters. American Academy of Pediatrics. Retrieved January 2005 from: <http://www.aap.org/family/frk/frkit.htm>.

Brooks, B. and P. Seigel. 1996. *The Scared Child: Helping Kids Overcome Traumatic Events.* New York: John Wiley & Sons.

Your Disaster Plan. The Federal Emergency Management Agency and the American Red Cross. Retrieved February 2004 from: <http://www.fema.gov> and <http://redcross.org>.

Coping with Disaster: Helping Children Handle Disaster-Related Anxiety. Mental Health Association of Franklin County, Columbus, Ohio. Retrieved February 2004 from: <http://www.mhafc.org/cwdkids.html>.

Disaster: Helping Children Cope. National Mental Health and Education Center. Retrieved February 2004 from: http://www.naspcenter.org/safe_schools/coping.html.